

Comprendre le stress.

Version pour les intervenant(e)s.

Saviez-vous que... :

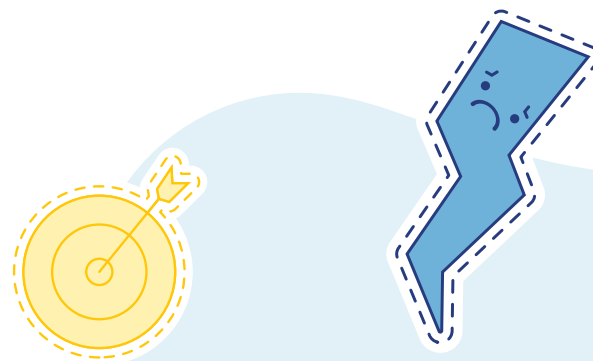
1. Le stress est nécessaire à la vie et a permis la survie de notre espèce!
2. Les stressseurs sont omniprésents dans la vie de tous.
3. Le stress est une réaction normale du corps face aux stressseurs présents dans l'environnement ou à notre façon d'interpréter ces stressseurs.
4. Le stress est utile. Une bonne gestion du stress augmente la concentration et le fonctionnement de la mémoire.
5. Seul le stress chronique peut avoir des conséquences négatives sur la santé. Le stress chronique survient lorsqu'on est exposé, de façon prolongée et répétée, à des stressseurs qui nous font produire des hormones de stress.
6. Le stress des adultes influence celui des enfants. Pour cette raison, il est primordial de prendre soin de son propre stress avant d'aider l'enfant à s'occuper du sien.



Plus les enfants sont jeunes, plus ils sont vulnérables au stress.

En effet, ils ne sont pas en mesure d'utiliser les stratégies de gestion du stress par eux-mêmes et de contrôler les situations pour diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité.

Pour cela, le soutien de l'adulte est nécessaire et permet alors de diminuer le stress.



Mieux comprendre LE STRESS



Stress absolu

Le stress absolu est celui qui survient en réaction à un élément déclencheur exceptionnel lié à une question de survie. C'est un stressor objectif et universel qui nous amène généralement tous une réponse de stress. Des exemples? Un accident de voiture, une agression, la rencontre avec un animal sauvage ou une alarme d'incendie.

Stress relatif

Le stress relatif vient de l'interprétation que l'on fait d'une situation. Le stressor peut être perçu différemment d'une personne à l'autre. On dit que c'est un stressor subjectif, c'est pourquoi il ne cause pas les mêmes réactions chez les gens. Des exemples? Une modification à l'horaire, un oral, un examen, le remplacement de l'éducateur ou de l'éducatrice, un changement de groupe, un deuil ou la séparation des parents.

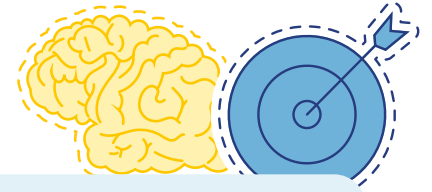
Pour qu'une situation soit stressante, il faut pouvoir y associer une ou plusieurs caractéristiques. Les voici :

CARACTÉRISTIQUE	DESCRIPTION
SENTIMENT DE CONTRÔLE	Vous avez l'impression que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
PERSONNALITÉ MENACÉE	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités ou vous doutez de vous-même.
IMPRÉVISIBILITÉ	Quelque chose d'inattendu survient ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui surviendra.
NOUVEAUTÉ	Il se produit quelque chose de nouveau, un élément que vous n'aviez jamais expérimenté auparavant.

Pour s'en souvenir
S.P.I.N.



Symptômes et manifestations



Selon les individus et l'âge, les symptômes peuvent varier et se manifester de différentes façons.

Exemples :

- Changement soudain de comportement.
- Maux de ventre, maux de tête, nausées, changement d'appétit.
- Sentiment de tristesse (pleurs, repli sur soi).
- Bouffées de chaleur, rougeurs.
- Irritabilité, impatience, difficulté à gérer ses émotions.
- Difficulté à dormir.
- Diminution de la capacité de concentration, d'attention ou de mémorisation.
- Crises (pleurs, impulsivité, etc.).
- Évitement des situations stressantes et refus de participer.

Voici quelques stratégies pour aider à diminuer les manifestations de stress :
respirer profondément, bouger, rire, parler de ce qui nous stresse, écouter de la musique, flatter son animal de compagnie, s'entourer, etc.

Pourquoi la gestion du stress est-elle importante ?

- Lorsqu'on n'est pas outillé pour gérer un stress, le stress chronique peut s'installer.
- Le fait de cumuler plusieurs stressseurs peut augmenter le niveau de stress et la complexité à le gérer.
- Plusieurs études ont démontré que, lorsque les adultes agissent de manière à diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité subies par un enfant, ils peuvent accroître le sentiment de contrôle chez ce dernier et, par extension, réduire son stress.

Je passe à l'action!

1. Encourager la pratique d'activités physiques.
2. Enseigner à mieux gérer le temps et les priorités.
3. Aménager des endroits calmes et des coins zen.
4. Aménager des locaux permettant de faire des choix d'activités variées.
5. Aménager des lieux permettant de bouger, qui favorisent le jeu libre et spontané.
6. Annoncer les changements et la routine (pour les plus jeunes ou la clientèle plus vulnérable).
7. Réduire la stimulation visuelle (par exemple en enlevant des affiches ou en focalisant sur un thème à la fois ou par semaine).

Trucs et astuces :

1. Rire ou chanter.
2. Enseigner à prendre de profondes respirations.
3. Prendre la « température » du groupe.
4. Reconnaître et nommer les émotions vécues.

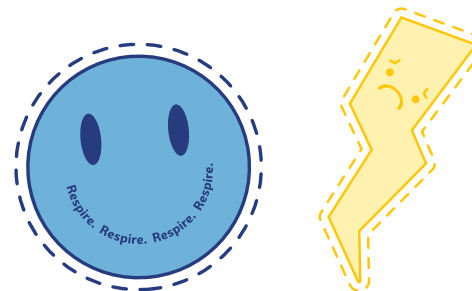


VOUS DEVEZ savoir que...

Lorsque les hormones du stress atteignent le cerveau des enfants et des adolescents, elles affectent des régions qui sont encore en plein développement.

Des études mentionnent que l'adulte (NOUS!) est l'un des acteurs les plus importants dans la gestion du stress de l'enfant. L'adulte peut poser des gestes pour diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité (par exemple en visitant de nouveaux lieux). Il peut aussi accroître le sentiment de contrôle chez l'enfant, par exemple en lui offrant des choix.

En cas d'anxiété, l'interprétation du danger, de ses probabilités et de ses conséquences est souvent exagérée et nuit au fonctionnement de la personne. Lorsque l'anxiété devient une source de détresse ou de souffrance, n'hésitez pas à diriger la personne vers les services adéquats.



Quel est MON RÔLE ?

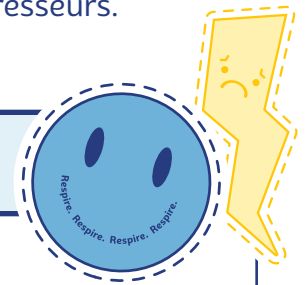
En tant qu'adulte, je fais le nécessaire pour diminuer les excès de nouveauté et d'imprévisibilité chez les enfants et les jeunes. Je peux accroître le sentiment de contrôle chez ces derniers et, en conséquence, réduire leur stress.

Comme adulte significatif, vous agirez principalement sur le stress relatif de vos clientèles. Il existe quelques trucs et astuces que vous pouvez mettre en place en vue de :

1. Réduire les symptômes de stress;
2. Proposer des stratégies efficaces de gestion du stress;
3. Permettre d'éviter l'accumulation de stress.

Prendre le temps de me poser les bonnes questions :

CARACTÉRISTIQUE	EXEMPLES DE QUESTIONS À ME POSER
SENTIMENT DE CONTRÔLE	<ul style="list-style-type: none">• Quels sont les moyens que j'utilise pour partager le pouvoir entre le jeune et moi?• Est-ce que je laisse le jeune faire des choix?• Est-ce que le jeune que j'accompagne peut faire ses choix de résolution de problèmes ou de conflits?
PERSONNALITÉ MENACÉE	<ul style="list-style-type: none">• De quelles façons puis-je favoriser le sentiment de compétence des jeunes face à une épreuve, un défi, etc.?• Comment est-ce que j'amène les jeunes à relever des défis personnels afin qu'ils se sentent fiers?• Comment est-ce que j'interviens pour soutenir un jeune qui a une faible estime de soi?• Comment est-ce que je valorise auprès de tous les jeunes l'importance de l'effort malgré les difficultés?
IMPRÉVISIBILITÉ	<ul style="list-style-type: none">• Quels sont les moyens que j'utilise pour faire connaître l'horaire des activités, de la routine, etc.?• Est-ce que les règles de l'organisation sont bien connues des jeunes?• Comment puis-je éviter que quelque chose d'imprévisible arrive pendant ma rencontre avec un jeune?
NOUVEAUTÉ	<ul style="list-style-type: none">• Quels sont les moyens que je prends pour que les jeunes apprivoisent les changements?• Comment vais-je informer un jeune plus vulnérable qu'un changement aura lieu à la prochaine rencontre ou dans la programmation d'une activité?



Outil adapté en majorité de : Crevale. (2020). *Une trousse pour la saine gestion du stress.*

<https://www.crevale.org/actualites/une-trousse-pour-la-saine-gestion-du-stress/>

Source :

Centre d'études sur le stress humain. (2019). <https://stresshumain.ca/>

N. B. : Toute l'information de cette fiche provient des recherches de Sonia Lupien, Ph. D., et a été puisée dans le site Internet du Centre d'études sur le stress humain.

Adapté en collaboration avec la Direction de santé publique du CISSS des Laurentides.